

如何擺出好POSE
美少女外拍動作圖解
×100



PCuSER 電腦人

模特兒POSE圖解100選
外拍攜帶本

拍照不用費
盡唇舌，直
接點給麻豆
兒看最快！



經典外拍動作精華收錄・想拍想秀的姿勢一翻就找到！
可以直接塞進相機包喔！

黑麵 著

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Point ! 基本動作：上半身稍微離開身體・以腰為軸心轉動上半身・縮小腹。



2-1



2-2



2-3



2-4

Point ! 腳尖的變化：腳的重心得記得放在腳尖，不要放在腳後跟。



2-5



2-6



2-7



2-8



2-9



2-10

Point! 好看坐姿：椅子不要坐到滿，腿形放內八，腳尖要稍微用力下壓。



2-11



2-12



2-15



2-16



2-13



2-14



2-17



2-18

Point! 鏡頭下的瓜子臉：脖子往前推，搭配手勢時，手不要真的用力。

Point! 重心放在遠離鏡頭的腳，靠近鏡頭的手最好能有動作。



3-1



3-2

3-3

3-4



Point! 藉著肩膀與腰部的移動，可將身體擺成S型曲線，並記得要縮小腹。



3-5

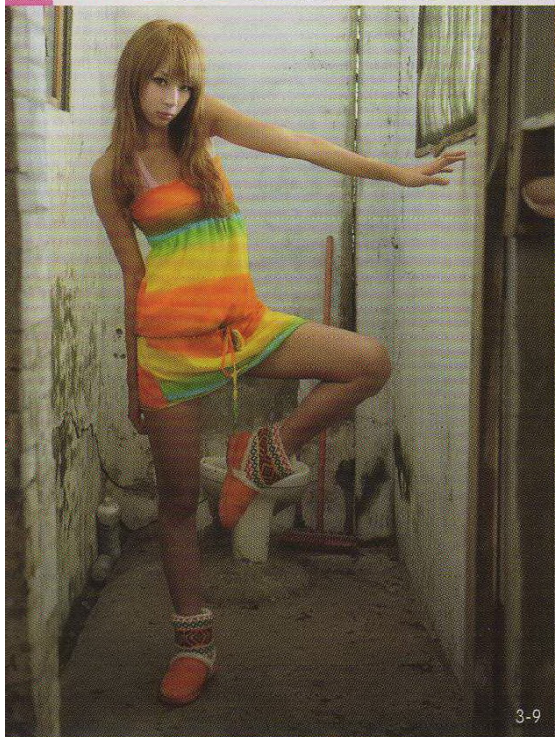
3-6

3-7

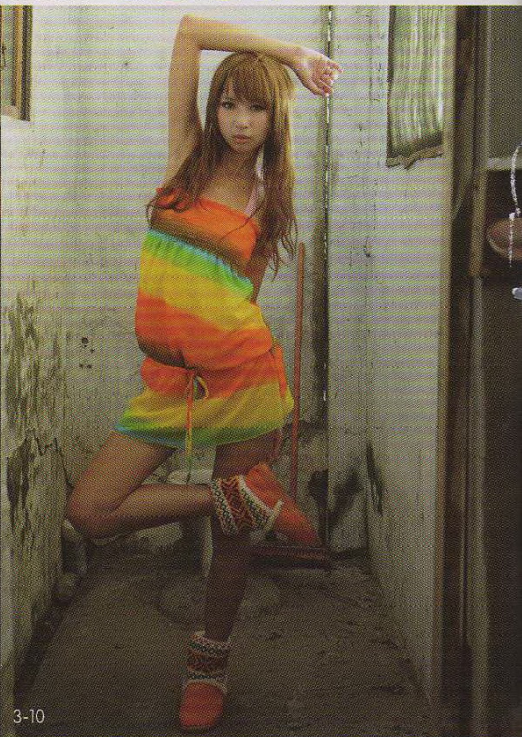
3-8



Point! 若想拍出可愛的感覺，可請模特兒盡量靠近鏡頭，彎腰且身體下壓。



3-9 3-10



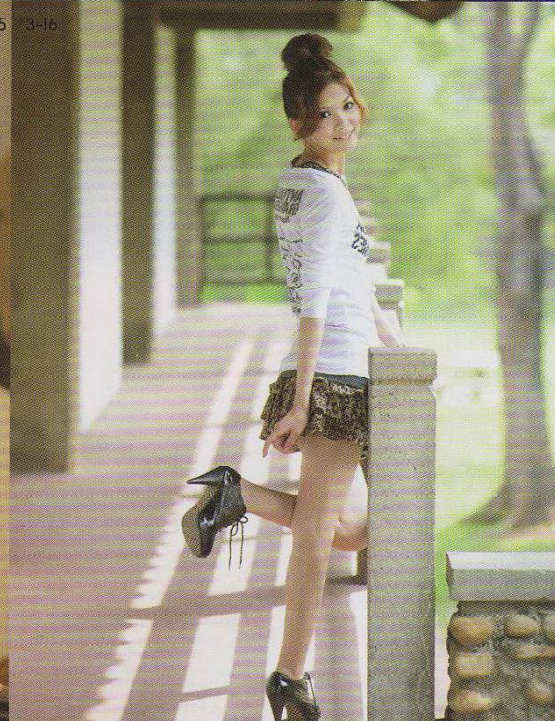
3-11 3-12



3-13 3-14



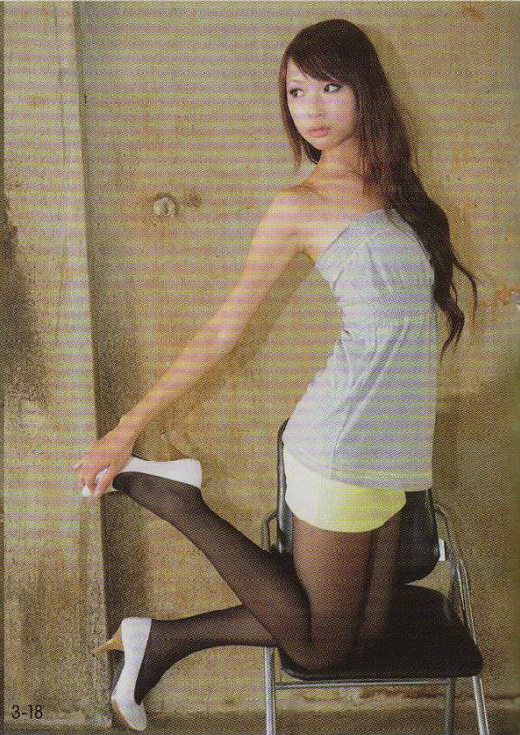
3-15 3-16



Point! 擺高跪式的蹲姿時，膝蓋不用著地，記得腰要挺起來，手擋在兩腿之間避免走光。



3-17 3-18



3-19 3-20



3-21 3-22



3-23 3-24



4

Point! 採取背躺姿勢時，頭部記得要側向鏡頭，脖子要出力把頭微微抬起來一點。



3-25

3-26



Point! 泳裝拍攝時，腰部建議要側扭，上半身稍微下壓，美化腰部與胸部的線條。



3-27

3-28



3-29

3-30



Point! 泳裝跪姿再配合趴臥的動作時，頭記得要抬起來，並只用一隻手撐住身體。



3-31



3-32



3-33



3-34

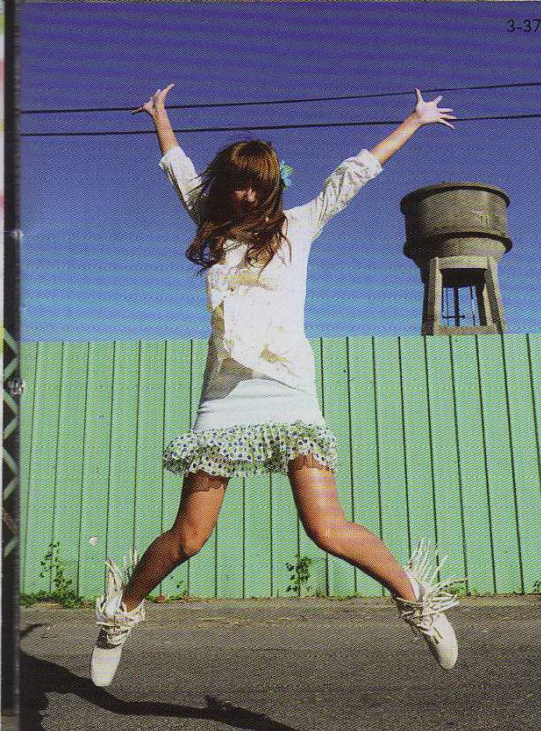
Point! 兩大腿併攏，小腿內八跳起的動作是屬於比較可愛型的姿勢。



3-35



3-36



3-37



3-38

Point! 樓梯很適合表現修長的腿部，如果姿勢擺起來不順，可增加或減少橫跨的階梯數。



3-39 3-40



Point! 要做出上下樓梯的動作時，記得腳要分出高低，不要都在同一階上。



3-43



3-44



3-41 3-42



3-45 3-46



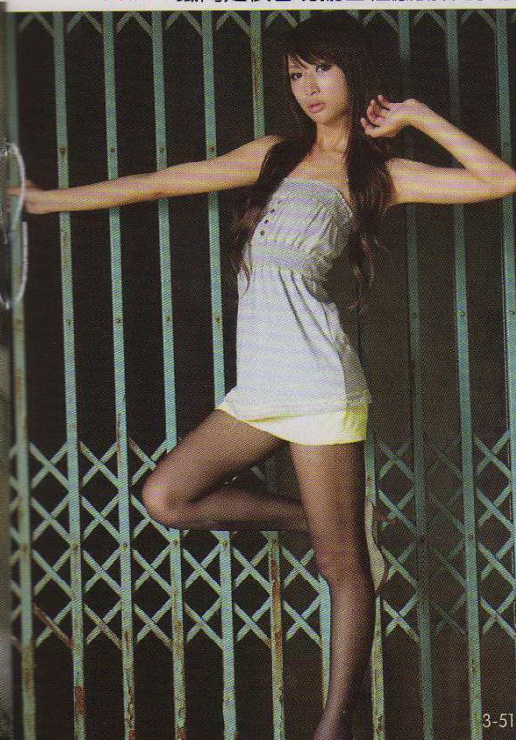
Point! 坐在牆上時，最好只坐在牆的最外緣，避免壓到大腿的肌肉而看起來變粗。



3-47 3-48



Point! 鐵門是很容易擺出性感動作的場景，可藉由跟鐵柵間的互動，變化不同的姿勢。



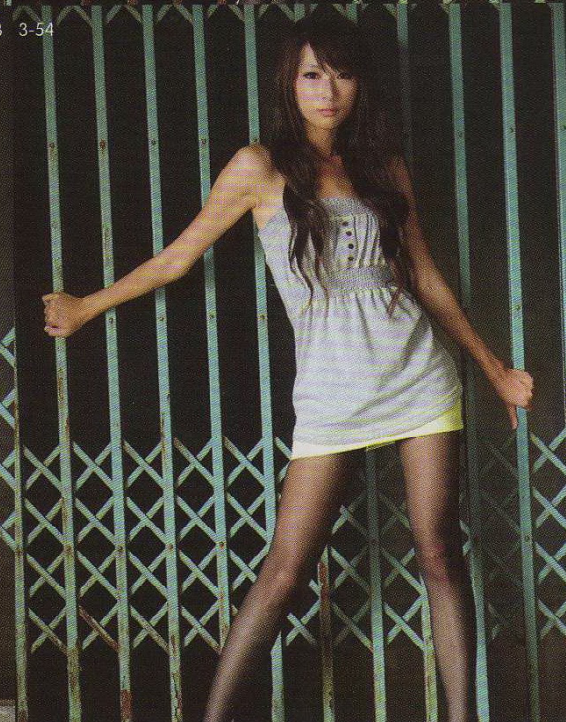
3-51 3-52



3-53 3-54



3-49 3-50



Point! 由鐵門的側面取景會比從正面來得動感。旋轉時記得空著的手腳都要做動作。



3-55 3-56



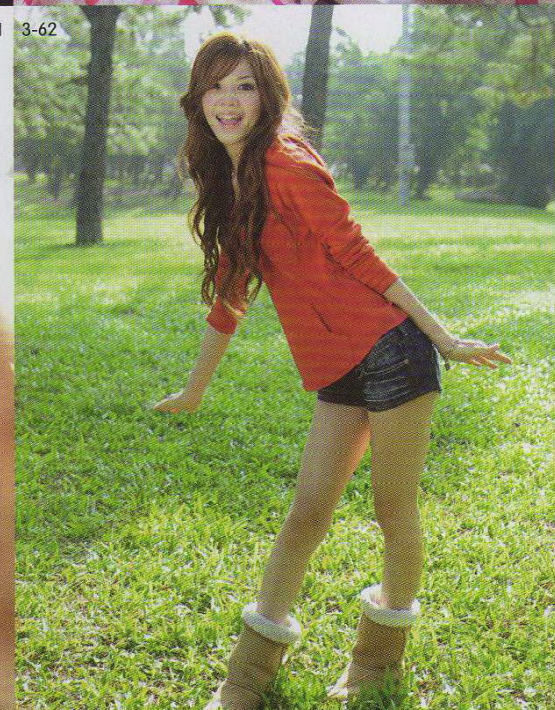
3-57 3-58



3-59 3-60



3-61 3-62



Point! 使用廣角鏡時，模特兒可以擺出比較誇張俏皮的動作，效果通常都會很好。



3-63 3-64



3-65 3-66



3-67 3-68



3-69 3-70

3-71 3-72



3-73 3-74





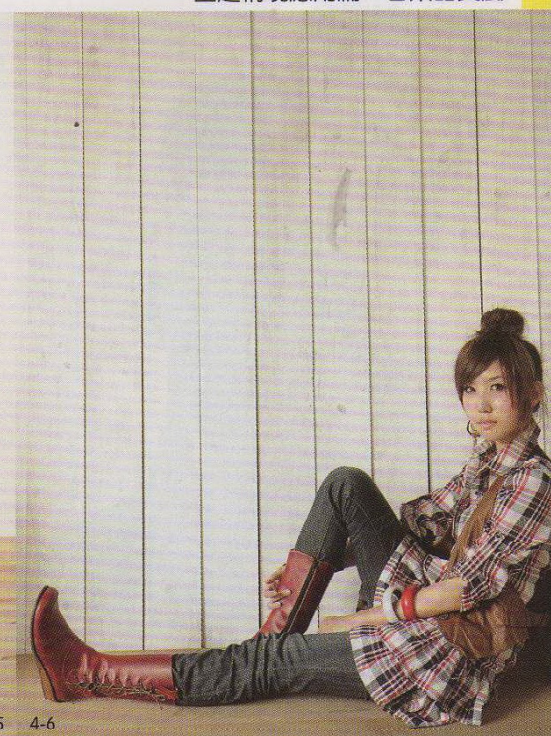
4-1 4-2



4-3 4-4



4-5 4-6

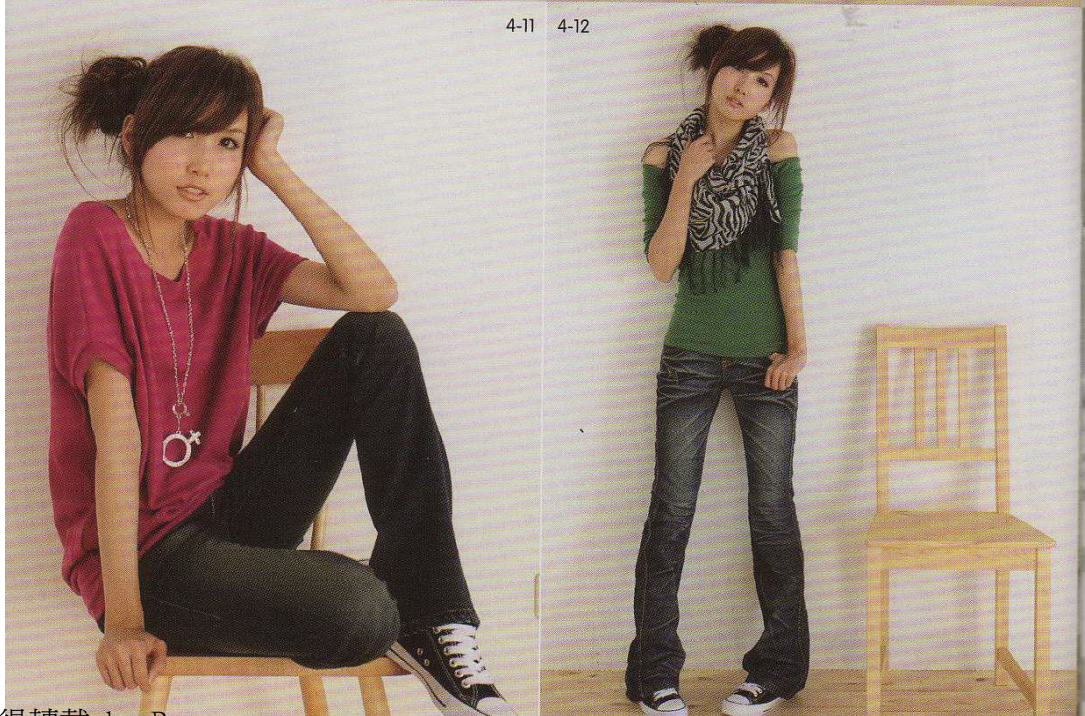


4-7 4-8





4-9 4-10



4-11 4-12



4-13 4-14



4-15 4-16



4-17 4-18



4-21 4-22



4-23 4-24



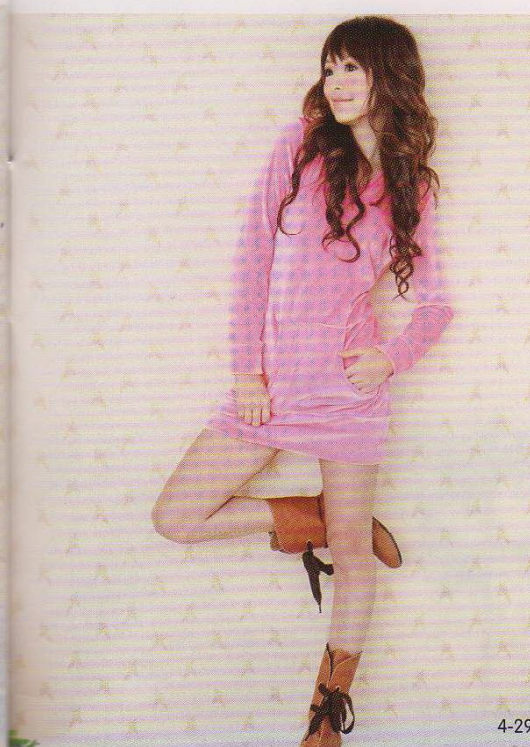
4-19 4-20





4-25 4-26

4-27 4-28



4-29 4-30



4-31 4-32

